

どのような効果があるか
分かり易く説明をしながら
身体を動かします

家でも行えるストレッチを
習得して元気な毎日を

理学療法士に学ぶ 身体を整えるストレッチ

～全身を整える～

「なんとなく身体が重い」疲れが抜けにくいそんな
あなたに。クラス後は身体の巡りが整いスッと
ラクになる感覚を体感してください。

講師：理学療法士 櫻井友洋氏

3/19(木)
13:30～14:30
定員：10名
参加費：1000円

申込：2/19(木)9:00～電話受付・先着順